

評価指標調書 プログラム別指標一覧

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名				
			いきいき運動教室	耳より健康教室			
対象疾病	高血圧症						
	高脂血症						
	糖尿病		○	○			
	肥満症		○	○			
	骨粗鬆症						
	禁煙						
身体状況	血圧	収縮期血圧		○	○		
		拡張期血圧		○	○		
		脈拍数					
	脂質代謝	総コレステロール		○	○		
		HDLコレステロール		○	○		
		LDLコレステロール					
		中性脂肪		○	○		
		リポ蛋白					
	糖代謝	アポ蛋白					
		空腹時血糖	100~140mg/dl以上	○	○		
		ヘモグロビンA1c	5.8~6.5%以上	○	○		
		フルクトサミン					
	血液化学検査	インシュリン		○	○		
		肝機能	GOT				
			GPT				
			γ-GTP				
			コリンエステラーゼ				
		腎機能	総蛋白				
			アルブミン				
	血液一般	クレアチニン					
		尿酸					
		尿素窒素(BUN)					
	尿検査	赤血球					
		白血球					
		血色素					
		血球容積					
		ヘマトクリット値					
	生理検査	電解質	カリウム				
		尿一般	尿蛋白定性				
			尿糖定性				
尿潜血反応							
脈波	尿中コチニン濃度						
	尿中塩分量						
形態測定	脈波	脈波伝搬速度(PWV)					
	眼底検査	ScheieH					
		ScheieS					
身体能力	肺機能	K.W					
		%肺活量					
	1秒率						
	最大肺活量						
	呼気CO濃度						
	身体能力	身体能力	身長		○	○	
			体重		○	○	
			BMI	25以上	○	○	
			体脂肪率		○	○	
			腹腔内脂肪		○	○	
皮脂質							
ウェスト				○	○		
ヒップ				○	○		
胸囲							
腎部周囲				○	○		
骨密度							
身体能力	身体能力	最大酸素摂取状況					
		上体起こし		○	○		
		長座体前屈		○	○		
		握力		○	○		
		椅子立ち上がり		○	○		
		閉眼片足立ち		○	○		
		下肢筋力					
		閉眼片足立ち		○	○		
		10m障害物歩行		○	○		
		全身反応時間					
40cm踏み台昇降							
最大歩数							
負荷中最大血圧							
最大ST変化							
運動時最大心拍数							
不整脈数							

評価指標調書 プログラム別指標一覧

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名				
			いきいき運 動教室	耳より健康 教室			
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	食べる速さはどうですか	○	○		
		満腹への配慮	おなかいっぱい食べるほうですか	○	○		
		食事の規則正しさ	食事は1日に3回規則正しく食べていますか	○	○		
		朝食の摂取状況					
		間食摂取の有無					
		食品バランスへの配慮	多様な食品を組み合わせて、食事のバランスに気をつけていますか	○	○		
		栄養成分を気にする	買い物をする際、栄養成分表示を見て、食品を選んでいますか	○	○		
		野菜の摂取状況	野菜を毎食食べていますか	○	○		
		果物の摂取状況	果物を毎日食べていますか	○	○		
		魚摂取状況	肉と魚の割合ははどうですか	○	○		
		肉摂取状況		○	○		
		卵の摂取状況					
		甘いものの摂取状況	甘いものをよく食べますか	○	○		
		油ものの摂取状況	油を多く含む食事をよく食べますか	○	○		
		塩分摂取状況					
		牛乳摂取状況	牛乳・乳製品を毎日摂っていますか	○	○		
		チーズ摂取状況					
		大豆製品の摂取状況	大豆・大豆製品を毎日食べる	○	○		
	ごはんの摂取状況		○	○			
	みそ汁の摂取状況		○	○			
	パン食の摂取状況		○	○			
	麺類の摂取状況	食事頻度調査により聴取	○	○			
	甘味飲料の摂取状況						
	海藻の摂取状況						
	芋類の摂取状況		○	○			
	健康的な生活のための食事への配慮						
	栄養摂取状況	コレステロール量					
		脂質量					
		脂質のエネルギー比					
		食物繊維量					
		総カロリー					
		カルシウム量					
飲酒状況	タンパク質						
	飲酒の頻度	あなたは飲酒の習慣はありますか	○	○			
喫煙状況	飲酒量		○	○			
	喫煙の有無	吸ったことがない	○	○			
	喫煙本数		○	○			
	喫煙開始年齢						
	禁煙経験の有無						
	禁煙への関心	関心がある	○	○			
運動状況	家族の喫煙状況						
	意識的な運動の有無	普段、意識的に体を動かすようにして	○	○			
	1日の歩数		○	○			
	1回30分以上の運動を週2回以上	1日に30分以上の運動を週2回している	○	○			
睡眠休養状況等	地域での活動状況						
	運動習慣の総合評価						
	睡眠状況	熟睡感がある	○	○			
	1日の睡眠時間		○	○			
	就寝時間						
	眠りの持続性						
	睡眠状況の総合評価						
	趣味の有無						
受療行動等	ストレスの有無	ストレスを感じていない	○	○			
	休養の有無						
	近所関係						
	外出の有無						
	受療行動	かかりつけの医療機関がありますか。また何科にかかっていますか。	○	○			
意識等	薬品の購入						
	健診受診の有無	1年に1回、定期的な健康診断を受けている	○	○			
	歯科検診受診の有無	1年に1回は、歯科医で歯科検診を受けている	○	○			
	歯磨きの習慣	毎食後歯磨きをする	○	○			
知識	健康に対する自己認識						
	現在の生活への満足度	今の生活に満足している	○	○			
	体力への自信						
その他	健康についての知識						
	適正体重の認知						
	適正食事量についての認識						
	タバコの害に対する知識						

評価指標調書 耳より健康教室(介入群)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)										評価者によるコメント					
			プログラム開始前				7ヶ月目											
			／平均 割合	況 SE SD 習慣 (身体 生活)	n 数	p 値	／平均 割合	SE	n 数	p 値	／平均 割合	標準 偏差		n 数	p 値			
身体 状況	血圧	収縮期血圧	140.44	1.87	96					141.89	1.89	95						
		拡張期血圧	80.43	1.04	96					79.61	0.99	95						
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	216.5	3.05	96					215.43	3.43	95					
			HDLコレステロール	56.83	1.42	96					58.43	1.38	95					
		糖代謝	LDLコレステロール	135.44	3.04	96					133.47	3.24	95					
			中性脂肪	121.13	6.87	96					117.66	7.96	95					
			空腹時血糖	103.64	1.63	96					103.55	1.5	94					
	形態計測	ヘモグロビンA1c	5.64	0.06	96					5.56	0.05	95						
		BMI	24.57	0.35	96					24.48	0.35	95						
	生活 習慣 (行動)	食生活	体脂肪率	31.01	0.7	96					30.24	0.71	95					
満腹への配慮			食事の規則正しさ	95														
			朝食の摂取状況															
			間食摂取の有無															
			食品バランスへの配慮	79														
			甘いものの摂取状況															
			油ものの摂取状況															
塩分摂取状況																		
栄養摂取状況		総カロリー																
飲酒状況		飲酒の頻度																
		飲酒量	1.4	0.6	18													
喫煙状況		喫煙の有無	79															
		喫煙本数	19	7.4	5													
		禁煙への関心	3															
運動状況		意識的な運動の有無	70															
		1日の歩数																
睡眠休養状況 等		1回30分以上の運動を週2回以上	37															
		睡眠状況	61															
受療行動等 意識等		1日の睡眠時間	6.9	1.5	97													
	受療行動																	
	健康に対する自己認識																	

事業開始時と比較して事業終了時で効果が
あったと思われる項目
※p値が0.05未満のもの、もしくは割合の差が
10ポイント以上のものについて記入して下さい。

評価指標調書 いきいき運動教室(介入群)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)										評価者によるコメント			
			プログラム開始前				7ヶ月目									
			／ 割合 値	SE SD (身体状況 生活習慣)	n 数	p 値	／ 割合 値	SE SD (身体状況 生活習慣)	n 数	p 値	／ 割合 値	標準 偏差		n 数	p 値	
身体 状況	血压	収縮期血压	133.28	1.58	109		132.12	1.56	106						事業開始時と比較して事業終了時で効果が あったと思われる項目 ※p値が0.05未満のもの、もしくは割合の差が 10ポイント以上のものについて記入して下さい。	
		拡張期血压	79.52	1	109		81.8	1.05	106							
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	213.59	2.73	108		211.89	3.4	106						
			HDLコレステロール	54.48	1.32	108		60.08	1.42	106						
			LDLコレステロール	133.13	2.89	108		129.78	3.16	106						
		糖代謝	中性脂肪	129.89	8.35	108		110.18	5.98	106						
			空腹時血糖	103.18	1.72	109		103.42	1.53	106						
			ヘモグロビンA1c	5.7	0.06	108		5.53	0.05	106						
	形態計測	BMI	25.53	0.3	109		24.79	0.31	106							
		体脂肪率	30.77	0.6	109		28.72	0.62	106							
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮														
		食事の規則正しさ	97													
		朝食の摂取状況														
		間食摂取の有無														
		食品バランスへの配慮	82													
		甘いものの摂取状況														
		油ものの摂取状況														
	塩分摂取状況															
	栄養摂取状況	総カロリー														
	飲酒状況	飲酒の頻度														
		飲酒量	1.5	0.7	34											
	喫煙状況	喫煙の有無	76													
		喫煙本数	19.9	9.8	19											
		禁煙への関心	6													
	運動状況	意識的な運動の有無	70													
1日の歩数																
睡眠休養状況 等	1回30分以上の運動を週2回以上	31														
	睡眠状況	64														
受療行動等 意識等	1日の睡眠時間	6.7	1.4	111												
	受療行動															
	健康に対する自己認識															

評価指標調書 (対照群)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)											
			プログラム開始前											
			／平均値 割合値	S E D (身体状況 生活習慣)	n 数	p 値	／平均値 割合値	S E D (身体状況 生活習慣)	n 数	p 値	／平均値 割合値	標準偏差	n 数	p 値
身体状況	血压	収縮期血压	128.75	1.59	116									
		拡張期血压	75.05	0.98	116									
	血液化学検	脂質代謝	総コレステロール	209.49	3.05	116								
			HDLコレステロール	55.02	1.17	116								
			LDLコレステロール	130.28	2.85	116								
		糖代謝	中性脂肪	120.97	5.89	116								
			空腹時血糖	97.72	0.88	116								
			ヘモグロビンA1c	5.5	0.04	116								
	形態計測	BMI	24.53	0.27	116									
		体脂肪率	27.99	0.66	116									
生活習慣(行動)	食生活	満腹への配慮	97											
		食事の規則正しさ												
		朝食の摂取状況												
		間食摂取の有無												
		食品バランスへの配慮	85											
		甘いものの摂取状況												
		油ものの摂取状況												
	栄養摂取状況	塩分摂取状況												
		総カロリー												
	飲酒状況	飲酒の頻度												
		飲酒量	1.6	1.0	41									
	喫煙状況	喫煙の有無	65											
		喫煙本数	19.6	9.8	20									
		禁煙への関心	9											
	運動状況	意識的な運動の有無	70											
		1日の歩数												
1回30分以上の運動を週2回以上		29												
睡眠休養状況等	睡眠状況	64												
	1日の睡眠時間	6.5	1.7	112										
受療行動等	受療行動													
意識等	健康に対する自己認識													

評価者コメント(いきいき運動教室・耳より健康教室)

<p>評価指標でみられた効果 ※個々の評価指標でみられた効果について総合的にご記入ください。</p>	<p>介入前後での比較について</p>	<p>1. 運動教室群(いきいき運動教室)の介入前後比較: 運動教室群では, 月に1度の講義(セミナー)と週に1度の運動教室を実施した。半年の実施による効果として, 体重, ウエスト, 脂肪率の減少が認められた。また, ヘモグロビンA1c, 空腹時インスリン, 総コレステロール, LDLコレステロール, 中性脂肪が低下した。また, CTによる内臓脂肪面積, 皮下脂肪面積が低下した。</p> <p>2. セミナー群(耳より健康教室)の介入前後比較: セミナー群では, 月に1度の講義(セミナー)を実施した。半年間の実施による効果として, 体重, 体脂肪率, ヘモグロビンA1cが低下した。また, CTによる内臓脂肪面積, 皮下脂肪面積が低下した。</p>
<p>評価指標以外でみられた効果 ※評価指標上の効果としては現れていないが, それ以外にプログラムの効果としてみられたものをお書きください。</p>	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>介入を何も行わないという意味での対象群(非介入群)は, 現在, 第2回目の検診の最中であり, 統計的検討には至っていない。運動教室の効果を評価する意味おいての対照群はセミナー群であり, 運動群とセミナー群との間には, 効果の差が現れている。すなわち体重, ウエスト, 体脂肪率およびCTによる内臓脂肪面積の減少量が, 運動教室に参加した群の方が有意に大きかった。</p>
<p>問題点や課題 ※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと, これからの課題として捉えられたことをお書きください。</p>		<p>セミナーの内容がやや難しくなることがあり, 一度の説明だけでは参加者が理解し切れていないことがある。重要なことは, 繰り返し, 説明を行う必要がある。運動教室については, 年齢層が多岐にわたるため, とかく若い層においては運動負荷が軽すぎて物足りなくなる傾向がある。今後は, 年齢毎の小グループ制を設けるなどして「やる気」の継続を図る必要がある。</p>

評価者コメント(事業全体)

事業実施でみられた効果	今回の参加者は国保加入者のみであるが、地域全体として、参加者以外の人においても、早朝の歩行運動を行う人が増えた。また、本事業の参加者が、本事業の教室において学んだことを、参加していない住民に対して伝えるなど、町全体としての「ヘルスアップ意識」が向上している。
問題点や課題	ときどき、セミナーの内容を間違って解釈している住民がおり、注意が必要である。難しい言葉は繰り返し説明するなど、誤解による健康障害が生じないように気配りが必要である。これまで、運動教室における事故は報告されていないが、引き続き、事故のないよう注意が必要である。